

# ¡ALIMÉNTESE PARA FORTALECER LOS HUESOS!

## COMO OBTENER SUFICIENTE CALCIO

Con su mano mueva la punta de su nariz de lado a lado. ¿Ve cómo se mueve? ¡Al comienzo del embarazo los huesos de su bebé son así de flexibles! Pero para la fecha del nacimiento ya se han endurecido ¡gracias al calcio!

Cuando usted está embarazada necesita más calcio. La mayoría de las mujeres embarazadas necesitan beber leche para obtener la cantidad suficiente de calcio.

### ¿Qué hacer si no le gusta la leche?

Usted necesita el calcio que se obtiene al beber 3 tazas de leche al día... ¿pero si sólo puede beber uno o dos vasos al día? ¿Y si la leche le da dolor de estómago o diarrea? Quizás ayuden las siguientes ideas.

### Si 3 tazas de leche es demasiado:

Beba leche dos veces al día y luego coma un alimento hecho con leche, como el queso.

- Dos onzas de queso tienen igual cantidad de calcio que un vaso de leche.
- Disfrute del queso en sandwiches, tacos, pizza, omelets, fideos con salsa de queso.
- Coma yogurt. Una taza de yogurt tiene igual cantidad de calcio que una taza de leche.
- Use leche en sopas y en pudding.
- Coma queso cheddar con fruta como bocadillo.
- Coma un tazón de cereal con leche.

### Si la leche le ocasiona problemas:

La leche hace que algunas personas sufran dolores de estómago, gases o diarrea. Estos síntomas pueden ocurrir debido a una intolerancia al azúcar de la leche llamada lactosa.

Si usted es una de estas personas, quizás pueda tolerar cantidades pequeñas de leche y comer algunos alimentos hechos con leche.

Coma queso cheddar o queso suizo. Coma yogurt. Estos alimentos no tienen lactosa o muy poca.

Solicite información al dietista respecto a leche con bajo contenido de lactosa o cómo agregar gotas o tabletas de lactasa a la leche. Puede adquirirlas en una farmacia o en un supermercado grande.

### Si el problema es el sabor de la leche:

- Ponga sabor de chocolate o fresa a la leche.
- ¡Beba la leche bien fría!
- Beba la leche caliente - como bebida de cacao o chocolate caliente.

### Si es difícil acordarse de beber leche:

- Beba leche con sus comidas.
- Pídale a alguien que se lo recuerde.
- Ponga una nota en el refrigerador que diga “¿Has tomado leche hoy?”

### Otros alimentos con calcio:

Nuestros cuerpos obtienen calcio muy fácilmente de la leche, el queso o el yogurt. Los siguientes son otros alimentos que pueden proporcionar calcio adicional todos los días:

- ✓ **Legumbres secas y chícharos**, cocidas
- ✓ **Salmón con huesos, camarones y sardinas, caballa**
- ✓ **Mostaza, nabo, brócoli, col de Bruselas**
- ✓ **Tofu** (alimento cuajado hecho con leche de frijol de soya)
- ✓ **Jugos de fruta fortificados con calcio**
- ✓ **Comidas que contienen frijoles**, como el chili
- ✓ **Alimentos que contienen queso**, como fideos con salsa de queso, lasaña, tacos, nachos

### Deseo huesos fuertes para mi bebé y para mí.

### Haré el siguiente cambio:

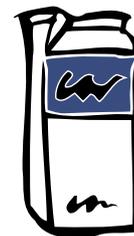
---



---



---



Adapted from the Louisiana WIC Program nutrition education materials and may not be revised or reproduced without permission from the Louisiana WIC Program.